

ANALISE DE PROSPECÇÃO MOTIVACIONAIS DE ATIVIDADE FÍSICAS PARA IDOSOS

Ramon Fagner de Queiroz Macedo¹ .

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB (pro.ram.fag@hotmail.com)

Alexandre de Souza Cruz ²;

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB (mistercruz1@gmail.com)

Prof^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB (regimenia-cg@yahoo.com.br)

RESUMO

O estudo foi desenvolvido com idosos participantes do Programa Sistema Qualidade de Vida do SESI DR Paraíba (Sistema Social da Indústria Departamento Regional), Centro de Atendimento ao Trabalhador Aprígio Veloso de Souza, da cidade de Campina Grande, Grupo “Razão de Viver”, na perspectiva de compreender a importância da atividade física para a manutenção da saúde e autoestima, garantindo o bem estar psicossocial do nosso público-alvo. Pensando desta forma, consideramos que só a idade não é suficiente para determinar as necessidades físicas, psicológicas e sociais de cada sujeito. Faz-se importante analisar, também, o lado afetivo e de socialização no ingresso desses idosos nos Programas para a Terceira Idade, visto que idosos possuem uma necessidade comunicativa resultante, em diversas vezes, da solidão. Para respaldar a nossa pesquisa nos utilizamos dos diálogos de Beauvoir (1970), Jacob-Filho (2003) e Velasco (2006).

INTRODUÇÃO

Pensar nos idosos nos dias atuais e na manutenção da qualidade de vida, sob a ótica da preservação da autoestima e da motivação, é ultrapassar a visão da condição biológica e considerar que as discussões acerca da saúde dos integrantes da “melhor idade” não está ligada apenas à presença ou ausência de doenças, mas sim à preservação da autonomia e capacidade do idoso de realizar suas próprias tarefas e executar seus próprios desígnios. Além disso, se faz necessário eliminar os estereótipos

que taxam essa fase da vida como inativa, seja economicamente ou no tocante a execução de atividades físicas.

METODOLOGIA

Partimos do pressuposto que para alcançar os objetivos dessa pesquisa é preciso a utilização da pesquisa/investigação Qualitativa, visto que o trabalho foi desenvolvido considerando um mundo de sentidos intra e interpessoais dos idosos, que não deve ser quantificado. Portanto, percebemos que esse tipo de pesquisa/investigação se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (Minayo, 1994, p.21-22)

Para efetivação da pesquisa, inicialmente serão feitas pesquisas bibliográficas seguidas de estudos teóricos. Segundo Martins e Theóphilo (2007), as bibliografias, ou seja, referencias publicadas em livros, revistas, sites, periódicos, anais de congressos etc., dão respaldo ao(s) autor(es) da pesquisa pra explicar e discutir um assunto ou problema. Para a coleta de dados, optamos por desenvolver a observação participante com os integrantes do Programa, lembrando que a faixa etária é entre 60 (sessenta) e 82 (oitenta e dois) anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o Estatuto do Idoso (2003), são consideradas pessoas idosas aquelas que têm idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. O envelhecimento é um fenômeno mundial que resulta no crescimento da população idosa, sendo automática a longevidade. Desta forma, a qualidade de vida dos idosos tem sido motivo de discussões apontando os aspectos que mostram até onde esta interfere na melhoria dos processos de chegada a

Terceira Idade. Segundo pesquisas já desenvolvidas, a adoção de um estilo de vida ativo e participativo traz contribuições cientificamente provadas ao aparelho cardiovascular, respiratório, sistema musculoesquelético, entre outros. Um idoso que se exercita e executa as tarefas diárias tais como: tomar banho sozinho, lavar roupas e cozinhar sem precisar da ajuda de terceiros tem uma melhora significativa da circulação e uma diminuição das dores musculares e osteoarticulares. Isso implica em menor risco de problemas cardiovasculares como o infarto, acidente vascular cerebral e trombose, além de amenizar problemas articulares como a artrite, artrose, osteoporose menos intensos. Jacob-Filho (2003) enfatiza a importância de saber diferenciar os efeitos naturais do envelhecimento (senescência), das alterações causadas pelas diversas doenças que podem acometer os idosos, caracterizando a patogenia ou envelhecimento secundário (senilidade). O envelhecimento deve ser pensado em sua totalidade, diante das mudanças biopsicossociais, ou seja, considerando as transformações físicas, sociais e psicológicas. Beauvoir (1990, p. 156) diz que a velhice é um fenômeno biológico: o organismo do homem idoso apresenta certas singularidades. Acarreta consequências psicológicas: determinadas condutas, que são consideradas típicas da idade avançada. Tem uma dimensão existencial como todas as situações humanas: modifica a relação do homem no tempo e, portanto seu relacionamento com o mundo e com a sua própria história. Por outro lado, o homem nunca vive em estado natural: seu estatuto lhe é imposto tanto na velhice, como em todas as idades, pela sociedade a que pertence.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde não apenas como a ausência de doenças ou enfermidades, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social. Assim, a qualidade de vida diz respeito ao completo bem estar físico, mental e social dos indivíduos estando diretamente associada à promoção da saúde destes.

As mudanças são perceptíveis nos idosos participantes do Programa, visto que eles se mostram mais resistentes as práticas desenvolvidas no dia a dia e nas atividades realizadas dentro do Programa do Sesi. Além disso, os idosos mostraram bastante contentamento, inclusive com os processos de socialização. O fato de conhecer novas

peças atua como agente motivacional, tanto quanto a prática de atividades físicas. Um ambiente de socialização agregador torna, muitas vezes, uma tarefa árdua em prazerosa. Atividades realizadas em grupo possibilitam desenvolver um excelente trabalho psicossocial, melhorando a autoestima e o bem estar social, uma vez que alguns idosos tendem a se isolar da sociedade e do convívio com amigos. Todos eles passam por uma avaliação física e exames antes de iniciar a rotina de exercícios.

A prática regular de exercícios físicos, bem como outros hábitos saudáveis para as pessoas idosas além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados visíveis em curto prazo.

Velasco (2006, p.111) afirma que praticar “Exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, e impacto, exercícios de peso e resistência – em Intensidade moderada, com este trabalho físico, estará garantindo a independência da vida do idoso”.

CONCLUSÃO

Mesmo com todas as alterações que acontecem com o nosso sistema biológico na velhice, na contemporaneidade é possível enxergar essa fase da vida de maneira ativa e longilínea. A prescrição de exercícios físicos na Terceira Idade, associada a outros hábitos saudáveis, atua como agente motivacional biopsicossocial, trazendo muitos benefícios para a saúde e para a autoestima. Os ambientes socializadores que desenvolvem trabalhos em grupo proporcionam mais satisfação para desenvolver as atividades propostas, além de promover uma relação de cooperativismo entre os sujeitos participantes. Os idosos passam a se sentir mais ativos e participativos no meio social quando são estimulados e motivados e isso pode ser alcançado pela prática da atividade física, que além de prevenir e ajudar no tratamento de algumas doenças atua diretamente nas relações da autoestima e ânimo na vida dos componentes da “melhor idade”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beauvoir S. A velhice. 7. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1990.



Brasil. Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos; 2004.

Jacob-Filho W. Prática a caminho da senecultura. São Paulo: Atheneu; 2003.

Minayo MCS organizadora. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes; 1994.

Martins GA, THEÓPHILO CR. Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas. São Paulo: Atlas; 2007.

Velasco C. Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade. São Paulo: Phorte; 2006.